## 5.117 Polievka z ovsených vločiek so zeleninou mliečna
## 100 porcií

Receptúra

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| voda | 14,00 | 14,00 | 16,00 | 16,00 | 16,00 | 16,00 | 18,00 | 18,00 |
| mlieko | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 |
| soľ | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| maslo | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| ovsené vločky | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 |
| mrkva | 0,80 | 0,64 | 0,90 | 0,72 | 1,00 | 0,80 | 1,10 | 0,88 |
| zeler | 0,40 | 0,32 | 0,40 | 0,32 | 0,50 | 0,40 | 0,50 | 0,40 |
| petržlen | 0,30 | 0,24 | 0,40 | 0,32 | 0,40 | 0,32 | 0,50 | 0,40 |
| kaleráb | 0,30 | 0,24 | 0,30 | 0,24 | 0,40 | 0,32 | 0,40 | 0,32 |
| petržlenová vňať čerstvá | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 |
| cibuľa | 0,30 | 0,25 | 0,40 | 0,34 | 0,40 | 0,34 | 0,50 | 0,42 |
| olej | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
| hmotnosť porcie v g | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

### Výrobný postup

Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, umytú, očistenú a postrúhanú zeleninu, zalejeme vodou, pridáme soľ, umyté ovsené vločky a uvaríme. Pred dovarením pridáme do polievky mlieko, zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 275 | 66 | 2,24 | 3,3 | 0,9 | 6,4 | 0,9 | 71,3 | 0,6 | 0,154 | 0,0 | 0,1 | 4,2 | 0,0 |
| **B** | 316 | 76 | 2,74 | 3,5 | 0,9 | 7,7 | 1,1 | 86,9 | 0,7 | 0,172 | 0,0 | 0,1 | 4,9 | 0,0 |
| **C** | 392 | 94 | 3,23 | 4,7 | 1,5 | 9,0 | 1,2 | 101,3 | 0,8 | 0,191 | 0,0 | 0,1 | 5,2 | 0,0 |
| **D** | 467 | 112 | 3,75 | 5,8 | 1,8 | 10,4 | 1,4 | 117,4 | 0,9 | 0,212 | 0,1 | 0,1 | 6,0 | 0,0 |